

ATIVIDADE FÍSICA E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

2 e 3 de dezembro de 2005: das 8:00 às 9:30 horas

Profa. Silene Sumire Okuma

A longevidade aumentada nos dias atuais impõe um estilo ativo de viver a velhice, que resulte em sentimentos de satisfação e bem-estar. Daí a necessidade de que a pessoa mantenha comportamentos que preservem sua saúde, força, mobilidade e vigor. Considerando que o processo de envelhecimento por si só pode ser uma constante ameaça à manutenção de tais condições, é que a atividade física (AF) surge como uma estratégia importante para preservá-las, além de potencializar outras dimensões, como a psíquica e a social. É com o intuito de analisar os efeitos da atividade física na velhice nestas dimensões, e como ser utilizada adequadamente pelos profissionais da área da Educação Física, é que se propõe este curso. Serão destacadas: (1) a dimensão psicológica, fundamentada nos preceitos teóricos da Velhice Bem-sucedida, de Baltes e Baltes (1991), cujo foco dar-se-á sobre os produtores de estresse na velhice (perdas típicas) e alguns mecanismos para se lidar com elas (coping e resiliência), e componentes do self (auto-conceito, auto-imagem, auto-eficácia e satisfação de vida) na sua relação com sedentarismo/atividade física e estados emocionais/afetivos presentes na velhice; (2) a dimensão social, com base na teoria da Seletividade Sócio-Emocional, cujo foco serão as interações sociais na velhice, como se dão e sua importância na regulação e preservação dos mecanismos do *self* do idoso, levantando-se a relevância da AF nesta dimensão.

-data de chegada - 1º de dezembro

-data de retorno-3 de dezembro

- endereço para correspondência: R Dr Cardoso de Melo, 123, ap 81
Cep-04548-000-São Paulo SP

- Banco: BANESPA (033) - ag 0658 / conta corrente: 60- 030314-6